Dodatek do „Trybuny Akademickiej“.

WIADOMOŚCI KRAJOZNAWCZE

POD REDAKCJĄ
EGZEKUTYWY ZWIĄZKU
AKADEMICKICH KÓŁ MIŁOŚNIKÓW KRAJOZNAWSTWA w POLSCE.

Rok II. № 7. Listopad 1927 r. Warszawa

OD REDAKCJI

Redakcja „Wiadomości Krajoznawczych“, dążąc do ciągłego doskonalenia metod pracy, nauczona doświadczeniem lat ubiegłych, wprowadza od bieżącego numeru począwszy zasadniczą zmianę w sposobie prowadzenia pisma.

Na czem będzie owa reforma polegała?

Oto na pewnem usystematyzowaniu, zlokalizowaniu — że tego zwrotu użyjemy — treści każdego numeru pisma.

Wszystkie numery „Wiadomości Krajoznawczych“ dzielić się będą na *przygotowawcze* oraz *sprawozdawcze*.

Naprzód o numerach przygotowawczych:

Celem najważniejszym Związku A. K. M. K. jest poznawanie kraju ojczystego. Jakiemiż środkami dąży do tego celu? — Nie poprzez kartki zadrukowane papieru, nie przez lekturę podróżniczą, ale przez żywe, bezpośrednie zetknięcie się z przyrodą i życiem zbiorowisk ludzkich — przez turystykę, przez wycieczki.

A więc organizowanie wycieczek — to jądro działalności A. K. M. K.

Jeśli tak, to „Wiadomości Krajoznawcze“, jako organ Kół, winny przyjąć tę samą metodę działania. Winny poza teorją krajoznawstwa, poza abstrakcyjnemi wiadomościami (co stanowiło dotąd niemal wyłączną treść „Wiadomości“) — dostarczać materjału lokalnego, dotyczącego zamierzonych wycieczek krajoznawczych. Każda na większą skalę przedsięwzięta wycieczka musi znaleźć na łamach „Wiadomoși“ miejsce odpowiednie.

Dokąd wyrusza grupa Miłośników Krajoznawstwa, z jakich względów tę, a nie inną połać kraju obiera, wszelkie dane geograficzne i historyczne o terenie wycieczkowym, wszelkie praktyczne wskazówki dla wycieczkowiczów, kwestje sportu, tak ściśle z turystyką, z wędrowaniem po wolnej przestrzeni związane — wszystko to muszą „Wiadomości“ zawierać. Taki więc numer — zapowiadający wycieczkę i do niej przysposabiający zwać będziemy „*przygotowawczym*“.

Przykład:

Numer obecny jest przygotowawczym do kolonji zimowej, która odbędzie się podczas feryj Bożego Narodzenia. Impreza tego typu, poza celem krajoznawczym, posiada wielkie znaczenie sportowe oraz zdrowotne, a więc, zgodnie z wyłuszczonym powyżej planem, № 7 „Wiadomości“ — te dziedziny szeroko uwzględnia.

Skoro jasny jest już cel numeru „przygotowawczego“, przejdziemy do następnego typu numerów, mianowicie: „*sprawozdawczych*“. Te będą poświęcone korespondencji, sprawozdaniom z odbytej wycieczki, wrażeniom uczestników, impresjom i szkicom literackim.

Będą nosiły charakter bardziej osobisty, zabarwiony tą specyficzną, zdrową atmosferą stosunków ludzkich, powstałych nie na tle dekoracji salonu lub biura, ale na wolnej, wietrznej przestrzeni.

I jeśli na ścisłym kontakcie czytelników z redakcją oparty jest rozwój *każdego* pisma, to powodzenie owych numerów „sprawozdawczych“, stworzenie z nich skarbnicy najmilszych wspomnień dla uczestników wycieczek, a materjału propagandowego dla niebiorących jeszcze w nich udziału—wszystkie te walory dadzą się osiągnąć *jedynie* w wypadku, jeżeli czytelnicy chętnie i wydatnie będą z nami współpracowali.

A więc wszyscy uczestniczy wycieczek naszych *baczność!* Czekamy na Wasze wrażenia, listy, piosenki, artykuły. Niech następny numer „Wiadomości“ rozdźwięczy radosnemi pieśniami narciarzy, niech weseli się echem śmiechów i zabaw.

„W góry, w góry miły bracie...“

Zygmunt Braude

N A R T Y



Narty — jest to para desek szerokości 15 cm. długości do dwóch i pół metrów. Przedni ich koniec zwężony jest w kształt dziobu i wygięty w górę jak nosek starego bucika. W połowie, lecz bliżej tyłu na zgrubieniu mieści się więdźba, zapomocą ktorej przymocowuje się narty do nóg. Ten nieskomplikowany instrument, uzupełniony dwoma kijkami z talerzykami na dole, ma własności zgoła czarodziejskie. Można dzięki niemu zaznać za życia rozkoszy niebieskich i wznieść się na szczyty rozpalonej do śnieżnej białości ekstazy.

Nie dziw też, że liczni posiadacze nart zaliczają je do tych, drogich nam zwykle przedmiotów codziennego użytku, których, jak zegarka, żony, czy wiecznego pióra nikomu się nie pożycza.

Buty stanowią sprzęt narciarski równie ważny, jak i same narty. Muszą być specjalne z grubej juchtowej skóry na niziutkich obcasach. Kto ma zamiar w zwykłych starych bucikach udać się na dłuższą wycieczkę, lepiej zrobi, zostając w domu. Kto zaś, ufając w swe zdolności kupieckie, wybierze się nieopatrznie na Kiercelaka, niechaj uważa, by zamiast skórzanych nie przyniósł do domu butów papierowych.

Ubranie. Państwo już pewnie upatrzyli sobie najodpowiedniejszy kostjum? Sportowe pończochy, śnieżnobiały sweater i białą wełnianą czapeczkę? Ach, jak to ładnie, jak to pięknie wygląda! Zupełnie, jak na obrazku.

W Rabce wszyscy się napewno będą oglądać: „Któż to jest ten elegancki młodzieniec (ta elegancka młoda pani); to zapewne jakiś(aś) słynny(a) narciarz(rka) z Zakopanego". A sławny narciarz będzie za chwilę leżał w śniegu, w mokrym, oblepionym śniegiem sweatrze i płakał rzewnemi łzami, że nie wziął z domu długich spodni, związanych byle czem w dole, i zwykłej kurtki, zapiętej pod szyję.

Panie w sweatrach wyglądać będą mniej ponuro, bo rzadko która jedzie naprawdę, aby jeździć na nartach, rola ich na wycieczkach jest czysto dekoracyjna, a główne ich zajęcie polega na tem, iż się cieszą z tego, że chodzą w spodniach.

Technika jazdy na nartach zawiera się w sakramentalnem: „Kto smaruje — ten jedzie". Dobry smar to tajemnica powodzenia narciarskiego. Najgorliwiej zastosowała tę filozoficzną maksymę pewną wyprawa narciarska, w której przed wyjściem na śnieg tak spędzaliśmy czas: do 10-ej wstawanie, od 10—11-ej śniadanie, od 11—2-ej smarowanie nart, poczem dopiero nie wychodziło się wcale na śnieg, bo już był czas na obiad.

Z ewolucyj narciarskich największe znaczenie dla początkującego (a każdy warszawiak jest przez całe życie początkującym w jeździe na nartach) — ma technika wstawania po upadku. Polega ona na tem, że narciarz kładzie się w śniegu na plecy i... ale cóż tu mówić, kiedy na miejscu będzie to jeden z najlepiej wykonywanych numerów.

Z innych trików więcej trudu zada nowicjuszom figura, zwana telemarkiem, zato t. zw. kristjania, chociaż o wiele trudniejsza, nie sprawi im wcale kłopotu, bo się nią wcale nie będą zajmowali. Piszę zaś o tem wogóle. gdyż wypada, aby kandydat na narciarza, wracając z wycieczki znał przynajmniej nazwy jakichś dwóch—trzech ewolucyj narciarskich. A więc powtórzyć: „kristjanja, te-le-mark..."

Korzyści moralne z wyprawy narciarskiej. Pierwsza korzyść jest ta, że można się potem stawiać: młody człowiek, który jedzie w góry na narty, to już jest prawie a young gentleman, a pani, to już prawie — lady. Druga korzyść moralna, szczególnie dla pań, to sumienie lżejsze o kilka kilo tłuszczu.

A trzecią pozycją — jest rozkosz, jest ta prawdziwa rozkosz jazdy, kiedy to stojąc na śmigłych nartach u szczytu góry jak lawina rzucamy się w dół z wichrem w zawody i kiedy w chwilę potem trzy metry poniżej leżymy otuleni miękkim śniegiem po uszy. Albo owe bajkowe skoki, kiedy człowiek-pocisk odrywa się od stopnia gorskiego i jak ptak przelatuje kilkadziesiąt metrów w powietrzu aby potem opadłszy z lekkiem przyklęknięciem na poniżej leżący stok zjechać po nim błyskawicznie w doliny.

A przecież każdy narciarz już po kilkudniowym pobycie w górach będzie mógł tak zapierający oddech w piersiach, dający skoczkowi poczucie jakiejś boskiej wielkości, unoszący go jak na skrzydłach w niebo — powtarzam, każdy narciarz nawet początkujący, o ile oczywiście na miejscu jest skocznia,—będzie mógł już po kilkudniowym pobycie nie jeden taki skok — zobaczyć...



A teraz naprawdę.

Ponieważ zwracają mi uwagę, że ten artykuł mija się

ze swym propagandowym celem, wiec muszę się usprawiedliwić: wykluczone jest absolutnie, aby szanujący się sportowiec, pisząc o nartach, nie wpadł w cielęcy zachwyt. Musi on wskutek tego kwilić jak dziecko, a potem, odłożywszy pióro, artykuł spalić ze wstydu.

Prawdziwy bowiem artykuł o nartach musiałby tak mniejwięcej wyglądać:

„Biedny, po stokroć biedny jest ten, kogo trzeba jeszcze do nart przekonywać. Czyż może być wogóle chwila piękniejsza, jak w mroźny zimowy ranek stanąć na dziewiczym, bezkresnym, skąpanym w słońcu dywanie śnieżnym, lub torować sobie ścieżki poprzez oświały, zaczarowany las sosnowy, pod sobą mając ogromną ciszę sennych dolin, a przed sobą chmury i Boga. Ileż rozkoszy babrać się w tym żywiole, kapryśnym i wrogim tam w mieście, tutaj, ujarzmionym stopami nart—sługą i przyjacielem.

A mrozisko, stary dziadyga, tak złośliwy wobec wszystkich, co zostali w zgniłych miastach i nie udali się, choćby kosztem zastawionej garderoby w podniebną pielgrzymkę, — tu w górach, odrzuciwszy precz swój wietrzny kańczug, tak się nam cieszy, jak dobry dziadek wnuczętom, i skrzypi radośnie pod szybkobieżnemi deskami:

„Używajcie sobie, młodzi, kiedyście u mnie w gościnie, i łykajcie sobie tego zdrowia i powietrza".

Takbym pisał, ale...

Ale, niestety, człowiek musi dbać o opinję.

Maryla Szachówna

Nieco o Tatrzańskiem Pogotowiu Ratunkowem

Kto z was Mili Czytelnicy nie słyszał o Tatrach, tylekroć opisywanych, malowanych i tak serdecznie ukochanych przez wszystkich niemal synów tej ziemi. Bo Tatry imponują nam nietylko swoją pięknością, strzelistością swych szczytów i malowniczością jezior, ale tą wybitną indywidualnością, nie pozwalającą je porównać z niczem na ziemiach Polski. Tatry to skalna pustynia, odosobniona od świata i zawierająca między granitowemi swemi ścianami świat inny, cichy, zamknięty sam w sobie. Gdy zagłębiamy się w środek Tatr, ogarnia nas taka nieprzerywana niczem cisza i taki majestat bije od otaczających groźnie zarysowanych szczytów i ścian skalnych, że człowiek czuje się jak w Domu Bożym, a bezpośrednie zetknięcie z pierwotną groźną przyrodą górską podnosi jeszcze urok wycieczki w Tatry. Może ta odrębność sprawia, że Tatry są jakgdyby magnesem, ściągającym Polaków nawet z najodleglejszych krańców kraju, aby choć raz w życiu zobaczyć ten klejnot Polski. A zobaczyć Tatry to jeszcze nie wystarcza, aby je poznać i pokochać: trzeba sie w nie zagłębić, trzeba poznać ich piękno, ukryte zazdrośnie w głębi tej skalnej fortecy. Niejeden coprawda śmiałek życiem przypłacił zbyt pohopne wtargnięcie do ich środka, będąc niedostatecznie obeznanym z terenem i nie przestudjowawszy poprzednio przed taką wyprawą ma pmaszcze górowych Tatr i ich literatury przewodnikowej. Takich śmiałków jednak, coby się samotnie puszczali w Tatry bez przewodnika-górala, znającego tu każdą piędź ziemi i każdą ścieżyne, było jeszcze w XIX w. bardzo mało, chociaż Tatry od połowy XIX w. były już terenem wypraw gości z Zakopanego. Wycieczki te organizowano w ten sposób, że na czele i na końcu szła gromada przewodników-górali, dobrze obeznanych z terenem, w ilości mniej więcej takiej, że na każdego turystę wypadł jeden przewodnik; zaopatrzeni byli oni w liny ratownicze i dźwigali toboły z prowiantem. Towarzyszyli wyprawie takiej również górale-muzykanci, których granie miało uprzyjemniać turystom czas trwania wycieczki.

Ten sposób urządzania wycieczek nie zmieniał się przez lata całe, i ludziom nie mogło się poprostu w głowie pomieścić, że można w góry iść samemu z przewodnikiem tylko i dobrą mapą pod pachą. Tatry przerażały ich ścianami swych najich turni, a uczucie lęku pogłębiały jeszcze opowiadania przewodników-górali o niebezpieczeństwach, czyhających z za każdego zrębu skalnego na turystę. Strasząc w ten sposób turystów, mieli górale w tem poniekąd własny interes, gdyż obawiali się utraty zarobków, a z drugiej strony uważali oni gości przybyłych z dolin za skończonych niedołęgów, którzy potrafią spaść z każdego głazu, o ile zejdą z wychodzonej ścieżki.

Dopiero w końcu XIX wieku pod wpływem alpinistów przybyłych z zagranicy i po zaznajomieniu się z literaturą tatrzańską powstało hasło „precz z przewodnikami", które zaczeło ogarniać coraz to szerszy ogół turystów. Pierwsza naturalnie w góry bez przewodników poszła młodzież, i z wyjątkiem kobiet i ludzi starszych nikt się już pod opieką przewodników w Tatry nie wybierał.

Miało to jednak swą ujemną stronę. Mianowicie ludzie często wybierając się nawet na dość trudne wycieczki traktowali je niemal jak zwykłe spacery, nie obznajmiając się uprzednio dokładnie z terenem, nie brali map dokładnych, nie uprzedzali np. domowników w jakim się udają kierunku i. t. p., a potem w razie wypadku nie wiedziałą poprostu pozostała ro-

dzina, zaniepokojona ich dłuższą nieobecnością, gdzie ich szukać. A wypadków takich mnożyło się coraz więcej.

Przewodnicy, bojąc się narażać gości, prowadzili ich najczęściej wydeptanemi ścieżkami, nie pozwalając używać żadnych skrótów, lub zbaczań, tym sposobem nie słyszano poprzednio nigdy, aby ktoś w Tatrach zbłądził, lub co gorsza zabił się, albo zginął bez wieści, co niestety podczas samodzielnych wypraw, przedsiębranych przez młodych taterników, zdarzało się dość często. Z jednej strony rozwinęło się coprawda u nas taternictwo niezwykle szybko i dorównywało niemal poziomowi zachodnio-europejskiego alpinizmu, ale w Alpach dzięki obznajmieniu społeczeństwa od najwcześniejszej młodości z zasadami wychowania fizycznego, gimnastyką i t.p. i większej ostrożności ze strony turystów wypadki w górach tak często się nie zdarzały.

Na ratunek zaginionym w górach turystom wyruszali z Zakopanego górale tamtejsi, z czasem zaczęli się do nich przyłączać turyści, ale rola ich ograniczała się jedynie do pomagania, gdyż naczelnikami wypraw byli prawie zawsze górale. W pierwszych latach XX wieku po przybyciu do Zakopanego, zaczął brać udział w wyprawach ratowniczych p. Marjusz Zaruski, późniejszy twórca Pogotowia Ratunkowego Tatrzańskiego. Wkrótce objął on przewodnictwo tych ekspedycyj, które urządzano wówczas pod nazwą wypraw ratowniczych Polskiego Tow. Tatrzańskiego, a dopiero w r. 1909, wspólnie ze ś. p. Mieczysławem Karłowiczem (kompozytor polski, zginął w r. 1910 w Tatrach pod Małym Kościołem, zasypany lawiną śnieżną), zorganizował p. Zaruski samodzielne towarzystwo pod nazwa Tatrzańskie Pogotowie Ratunkowe z własnym statutem i regulaminem dość ostrym, obowiązującym bezwzględnie wszystkich członków. Biorący udział w wyprawach ratowniczych podlegali komendzie i karności wojskowej, oddającej podczas wypraw władzę w ręce prowadzącego, którego rozkazów musieli pozostali bez dyskusji słuchać, gdyż każdy rozdźwięk między uczestnikami takiej wyprawy ratowniczej opóźniał pomoc. Członkowie Pogotowia rekrutowali się z górali miejscowych i wybitnych turystów-taterników, obznajmionych doskonale z z terenem. Na czele Pogotowia stanął sławny taternik i jego założyciel p. Marjusz Zaruski, a jako członkowie założyciele pp. Henryk Bednarski, ś. p. Józef Lesiecki, Leon Loria, Stanisław Zdyb, z górali zaś ś. p. Klimek Bachleda, Stanisław. Gąsienica, Byrcyn Młodszy, Jędzrej Marusarz, Jarząbek, Jakób Wawrytka, Krzeptowski, Jan Pęksa i inni, wszyscy biorący już poprzednio czynny udział w ochotniczych wyprawach ratowniczych i stale zamieszkali w Zakopanem, gdyż pomoc przyjezdnych turystów, na którą początkowo liczono, okazała się zbyt dorywczą w tak ważnem przedsięwzięciu. Byli jednak w Zakopanem (i są zresztą do dzisiaj) ludzie, nie należący do Pogotowia, którzy na wieść o jakimkolwiek wypadku w Tatrach zgłaszali się sami do p. Zaruskiego, ofiarowując mu swą pomoc, mam tu na myśli p.p. Jarosława Chełmińskiego, Henryka Grosmanna, Zdzisława Ritterschielda, Aleksandra Schiele, Kazimierza Schiele, Mieczysława Świerza, Władysława Ziętkiewicza, Józefa Oppenheima i wielu innych, których nazwisk, niestety, z powodu braku miejsca przytoczyć nie mogę, wszyscy zasłużeni pionerzy turystyki tatrzańskiej. Pogotowie posiadało swoje własne biuro w Zakopanem, ul. Krupówki 14 (do dzisiaj tam się mieści), a funkcjonowało już wówczas tak sprawnie, że w półtorej godziny po zameldowaniu wypadku w biurze wyruszała dzielna gromadka, zaopatrzona we wszystkie środki ratownicze, w góry.

Należy podkreślić, że zarówno członkom-założycielom Pogotowia, jak i dorywczo biorącym udział w wyprawach przyświecała w ich pracy jedynie wielka humanitarna idea niesienia pomocy bliźnim, zabłąkanym w górach, nie baczyli oni na to, że przy wyprawach takich narażali często własne życie, nie czekali na czyjąś wdzięczność ani zapłatę (która w regulaminie Pogotowia nie jest nawet przewidywana), a czyn ich świecić winien przykładem współczesnym i przyszłym pokoleniom, jako przykład wielkiego samopoczucia obowiązków obywatelskich.

Na szczęście zdarzyło się tylko raz, że jeden z dzielnych członków Pogotowia poniósł śmierć przy niesieniu pomocy w górach, choć czynili oni podczas poszukiwań ofiary nadludzkie często wysiłki z zupełnem samozaparciem. Mianowicie podczas poszukiwań w r. 1910 ś. p. Szulakiewicza zginął w Małym Jaworowym wybitny góral-przewodnik, jeden z najdzielniejszych członków Pogotowia i zastępca naczelnika p. Zaruskiego ś. p. Klimek Bachleda, którego pamięć do dzisiaj czci Zakopane.

W czasie swej chlubnej działalności wyratowało Pogotowie kilkadziesiąt osób, zbłąkanych w górach, a stosunkowo bardzo nieliczne były wypadki odnalezienia tylko zwłok ofiary, lub nie odnalezienia ich wcale. Nie będę tu wymieniała listy uratowanych osób, ani opisywała szczegółowo wypraw ratowniczych Pogotowia Tatrzańskiego, gdyż nie pomieściłoby się to w ramach zwykłego artykułu, znajdziecie je jednak nadzwyczaj barwnie opisane w książce M. Zaruskiego p. t. „Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe", wydanej w r. 1922.

Pan Zaruski od wybuchu wojny europejskiej wycofał się z czynnej służby w Pogotowiu, gdyż od r. 1914—22 był czynnym oficerem początkowo w legionach, a potem w wojsku polskiem, zaś od r. 1922 został powołany na generalnego adjutanta Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Dzieło jednak przez niego zapoczątkowane nie zginęło i rozwija dalej swą humanitarną działalność.

Pisząc powyższy artykuł, chciałam tylko streścić Wam w krótkości historję powstania Pogotowia Tatrzańskiego, jednej z najpożyteczniejszych instytucyj w kraju, opartej jedynie na wzniosłej i bezinteresownej miłości bliźniego, i pragnęłabym bardzo, aby każdy z czytelników, bawiąc w Tatrach patrzył na działalność Pogotowia ze zrozumieniem pożyteczności, jaką ono ludziom chodzącym w Tatry oddaje, i w miarę swych sił i możności szedł mu z pomocą. Jeżeli idąc po Zakopanem ujrzycie kiedy gromadkę ludzi z opaskami z niebieskim krzyżem na ramieniu, przepasanych grubym zwojem lin i przyborów ratowniczych, to pomyślcie, że tam w górach ktoś ginie i ci ludzie, nie pytając kto to i z jakich stron przybył, idą mu z pomocą. Patrzyć na nich winniście z czcią i uznaniem dla ich bezinteresownej i pełnej poświęcenia pracy.

Szkoda tylko, że ludzi z tak wzniosłemi ideałami humanitarnemi jest tak jeszcze mało u nas i liczba podobnie pożytecznych instytucyj dlatego tak nikle się przedstawia. Naszą więc, a szczególnie młodszego pokolenia rzeczą jest, by w przyszłości podobne instytucje powstawały u nas coraz częściej i wśród Was posiadały niejednego gorliwego członka lub inicjatora.

Klimat górski jako czynnik leczniczy

Góry, zwłaszcza góry wysokie, są najwspanialszem sanatorjum, jakiem obdarzyła nas przyroda. W ostatnich czasach ponownie zbadał wartość leczniczą klimatu górskiego prof. Dorno (Davos), który ogłosił wyniki swoich spostrzeżeń na łamach poważnego tygodnika „Die Umschau“ (Frankfurt nad Menem).

Klimat wysoko-górski odznacza się czystem i suchem powietrzem, obniżonem ciśnieniem atmosferycznem i bardzo intensywnem działaniem promieni słonecznych.

Jak wiemy, ciśnienie powietrza maleje w miarę wznoszenia się ponad poziom morza, mian. przy 1000 metr. o 12%, przy 2000 m — o 22%. Ponieważ rozrzedzone powietrze górskie dostarcza przy każdym wdechu mniej tlenu, aniżeli powietrze nizin, zatem mogłoby dojść do niedostatecznego spalania pokarmów, gdyby organizm nie zapobiegał temu inną drogą, mianowicie przez częstsze i głębsze oddychanie (co ma właśnie miejsce w górach). Dzięki temu dostaje się czyste chłodne powietrze do najbardziej ukrytych zakamarków płuc, co umożliwia zbawienną pod względem zdrowotnym wentylację całego płuca. Objętość powietrza, wdychanego w ciągu 1 min., wzrasta o 15 do 20%. Równocześnie brak tlenu pobudza narządy krwiotwórcze ciała do wzmożonej pracy: wzrasta liczba czerwonych ciałek krwi, a wraz z nią i zawartość barwnika—hemoglobiny. Przez to wzmaga się przemiana materji; zwiększona ilość hemoglobiny utrzymuje się przez czas dłuższy nawet po powrocie do nizin, a wzmożona pojemność płuc może pozostać na stałe. Pobudzenie przemiany materji, wywołane przez głód tlenowy, wywiera działanie odmładzające; rozrzedzone powietrze ułatwia również ruchy mięśniowe.

Tyle co do działania obniżonege ciśnienia atmosferycznego. Co zaś do drugiego czynnika leczniczego klimatu górskiego (promieniowania słońca), to zaznaczyć należy, iż mamy tu do czynienia z wybitnem zbliżeniem się do źródła energji słonecznej i z oddziaływaniem spotęgowanej ilości promieni krótkofalistych. Prowadzi to do intensywnego opalania skóry, które wpływa pobudzająco na cały ustrój. Promienie słoneczne w górach potrafią przeniknąć wgłąb tkanek, a nawet krew pochłania niewidzialne dla oka promienie pozafijołkowe widma. Na tej właściwości oparte jest leczenie gruźlicy kości i stawów oraz gruźlicy gruczołowej.

Naskutek własności higroskopijnej powietrza w górach traci organizm przeszło o połowę więcej wody, niż na równinie, dzięki czemu również wzmaga się przemiana materji.

i. n.

Sporty zimowe ze stanowiska lekarza

Podług artykułu D-ra E. Mory (Adelbogen), drukowanego w szwajcarskim „Reise-Almanach“ na r. 1927

Spolszczyła Alina Brewda



Ćwiczenia sportowe zawsze winny być dostosowane do klimatu i pór roku, najlepsze bowiem wyniki, szczególnie ze względu na hygjenę ciała, osiągane być mogą tylko na wolnej przestrzeni. Z punktu widzenia fizjologji każdy sport powinien służyć do podniesienia sprawności tak poszczególnego narządu, jak i całego organizmu. Dlatego też winien sport stosować się do praw fizjologji, co niestety do dzisiejszego dnia jest przez wielu zaniedbywane. Stosuje się to w szczególności do sportowców, których opanowało pragnienie ustanawianiu coraz to nowych rekordów, albo do tych, których pobudza do ćwiczeń sportowych nadzieja wysokich nagród. Dla prawdziwego sportowca zasadniczem hasłem winien być umiar we wszystkiem.

Z radością należy powitać fakt zainteresowania się lekarzy w ostatnich czasach sportem, jak również zrozumienie ze strony samych sportowców, że pomiędzy sportem a hygieną i zdrowiem musi istnieć ścisła współzależność. I na to również należy zwrócić uwagę, że kluby lekkoatletyczne każą obecnie lekarzom badać młodzież przed rozpoczęciem treningu, przez co zostaje urzeczywistniona i wcielona w czyn myśl o hygienie i zdrowia ciała.

Sport zimowy, który nas tutaj zajmuje, nie może się uskarżać na brak zainteresowania ze strony świata lekarskiego. Godnem podkreślenia jest to, że interesuje on lekarzy nie tylko jako pewnego rodzaju wyładowanie energji i tężyzny młodzieńczej, ale jako czynnik kuracyjny dla ludzi chorych, osłabionych, rekonwalescentów czy też nerwowych, których zawód wyczerpał duchowo i fizycznie.

Nagłą zmianę fizjologiczną, jaką obserwujemy w ustroju ludzkim pod wpływem sportu zimowego, tłumaczymy działaniem klimatu, jak niemniej rozlicznych wyczynów sportowych, które, jako środek pomocniczy, oddają ogromne przysługi warunkom klimatycznym.

Zmniejszone ciśnienie powietrza, silniejsze działanie promieni słonecznych, większa zawartość elektryczności i radu w powietrzu, ogromna jego suchość, wszystkie te czynniki są na wyżynach zimą spotęgowane, oddziaływując na ludzi w sposób intensywniejszy, niż latem. Do tego dołącza się jeszcze wpływ psychiczny, jaki wywierają góry na człowieka. Oko chciwie chłonie barwy i kształty, których nigdy w dolinach nie widzi; wielkie płaty śnieżne, pokrywające wszystkie, nie są całunami umarłej natury, a wspaniałym kobiercem, wysłanym drogocennemi kamieniami.

A o tem, jak wielki wpływ na prawidłową pracę narządów ciała ludzkiego ma stan psychiczny, wie każdy z własnego doświadczenia. Jedno spojrzenie na przepiękny krajobraz zimowy w górach, w mroźny, słoneczny dzień wpływa kolosalnie na duszę człowieka.

I wtedy cynik mięknie, choleryk wypogadza oblicze, melancholik poczyna wierzyć, że świat nie jest taki smutny, jak to się jemu zdawało, a sangwinik nagle doznaje ukojenia. W takiem to środowisku rozwija się sport zimowy. I co bodaj jest w nim najsympatyczniejsze, to ta ogromna rozmaitość jego dziedzin. Sport zimowy daje sposobność do wyćwiczenia i wykazania całej lekkości i wdzięku, czy to zapamiętałym narciarzom, czy też zwykłym amatorom ślizgawki. Bo przecież narciarstwo hartuje tak siły cielesne, jak i wytrzymałość, saneczkowanie rozwija przytomność umysłu i odwagę, a ślizgawka przywraca do życia dawne pełne czaru wspomnienia beztroskich lat dzieciństwa. Dla każdego znajdzie się odpowiednia dziedzina: i dla tryskającego energją i dla ospałego, dla wielkiego estety — i dla zwykłego szaraczka, wreszcie dla zuchwalca-ryzykanta — i dla porządnie podszytego tchórzem. Sport zimowy daje jeszcze i tę korzyść, że może być zastosowany w rozmaitej formie, jako lek w mniejszych lub większych dawkach. I to nietylko jako jednostronny i farmakologiczny lek dla ludzkiego organizmu, ale również jako wspaniały uzdrowiciel duszy ludzkiej; nie odbywa się przecież na zakurzonej ulicy, ani w ciasnych, dusznych salach, ale na wolnej górskiej przestrzeni, w przeczystem powietrzu, w pełni promieni słonecznych!

Widzimy z tego, że sport zimowy obok radości i satysfakcji sportowej, obok wymarzonego wyrobienia sprężystości naszych mięśni, czynnie wspomaga kurację, którą przeprowadzają niesportowcy w górach. Ludzie o złej i wadliwej przemianie materji, otyli, dnawi czy też artretycy, wszyscy ci będą mogli w rozlicznych dziedzinach sportu zimowego znaleźć dla siebie odpowiedni czynnik leczniczy. Ale choć już raz zaznaczyliśmy, to w tem miejscu musimy po raz wtóry podkreślić, trzeba „mieć umiar we wszystkiem“. Także i tutaj nie da się uniknąć niektórych ujemnych stron tej kuracji. Więc przedewszystkiem: zmiana klimatu u niektórych przechodzi niepostrzeżenie, u innych musi trwać 2—3 tygodnie, nim nastąpi przyzwyczajenie do nowych warunków klimatycznych.

O czem każdy wycieczkowicz wiedzieć powinien

Dokąd jedziemy? Rabka, zdrojowisko i stacja klimatyczna podgórska, mieści się w powiecie makowskim, wojew. krakowskiem. Leży nad rzeką Rabą w Beskidzie Zachodnim, na wysokości 480—560 metrów n. p. m., na płaskowzgórzu, otoczonem wysokiemi górami (Bania 607 m., Grzebień 679 m., Krzywoń, Maciejowa, Szumiąca 834 m., Zbójecka; dalsze—Lubań 1225 m, Turbacz 1311 m., Babia Góra). Osłonięta przed wiatrami, posiada klimat jednostajny i łagodny o cechach podalpejskich. Wokoło ciągną się rozległe lasy iglaste. Wszystkie te czynniki, jak położenie wyjątkowo piękne wśród wysokich gór, okolica lesista, orzeźwiający klimat podgórski, powietrze doskonałe, zupełnie wolne od kurzu, źródła mineralne (silne solanki jodowo-bromowe)—sprawiają, iż Rabka stanowi uzdrowisko wprost idealne.

Do Rabki dochodzą te same pociągi, jak do Zakopanego (linja kolejowa Chabówka—Nowy-Sącz); odległość od Krakowa 3 godz., od Zakopanego 2 godz. Przystanek kolejowy, poczta, telegraf i telefon międzymiastowy — na miejscu. Elektryczność, wodociąg, kanalizacja. Park przeszło stumorgowy, kilkanaście kilometrów wygodnych ścieżek spacerowych, nowe chodniki. Ponad 300 willi i domków o ogólnej liczbie przeszło 2300 pokoi wynajmowanych. Frekwencja wynosiła w r. 1926 — 9242 os. Wypożyczalnia książek, czytelnia gazet, dancing. Ślizgawka, pierwszorzędne tereny narciarskie.

Odzież).* Wełna jest najlepszym materjałem na odzież zimową wogóle, a zatem: bieliznę, ubranie wierzchnie i skarpetki. Koszulka siatkowa na ciele jest pożądana. Kożuszki, serdaki i t. p. futrzane okrycia winny być poniechane. O ubraniu to należy podkreślić, iż powierzchnia jego powinna być jak najmniej włochata, w przeciwnym bowiem razie podczas zamieci turysta przeobraża się stopniowo w bryłę śnieżną. Trzewiki turystyczne kute; polecenia godne są ochraniacze płócienne na stopy. Rękawice wełniane, kryte płótnem nieprzemakalnem, długie, dwudzielne.

Przybory turystyczne. Narty alpejskie (og. typu Telemark) z więżbą metalową. Należy je przechowywać w chłodnem miejscu. Nigdy nie suszyć koło pieca. Na 10 minut przed nałożeniem nart wynieść je nazewnątrz budynku. Do nart jeden mocny kij bambusowy, ostro kuty, foki lub wężlice i gurt do noszenia. W razie noclegu w schronisku koszula zapasowa, grube skarpetki, mały ręcznik, kawałeczek mydła i toaletowe drobiazgi w małej ilości.

Zapasy żywności. Wskutek wzmożonej pracy mięśniowej człowiek na wycieczce narciarskiej w górach musi się lepiej odżywiać. Pierwsze tu miejsce winny zająć tłuszcze, a zatem wędliny, masło, ser, jaja. Konserwy mięsne w puszkach. Tłuszcze częściowo mogą być zastąpione cukrem i jego przetworami. Owoce suszone i surowe, rodzynki, śliwki, czekolada. Chleb, herbata i kawa — jedna i druga nie nazbyt mocna. Odrobina alkoholu jako środek pobudzający w razie wycierpania sił.

Podczas mrozu silnego należy dotykaniem kończyn — szczególnie twarzy, nosa i uszu — próbować ich wrażliwości. Charakterystyczną bowiem cechą odmrożenia — obok zupełnego zbielenia odmrożonej części ciała— jest utrata czucia. Zauważywszy podobne objawy, należy rozcieraniem odmrożonej części przywrócić w niej obieg krwi.

Wycieczki zbiorowe. Zasady, które powinny być przestrzegane na wycieczkach zbiorowych, wogóle na wycieczkach liczniejszych w zimie, dadzą się streścić w następujących punktach:

1. Wszyscy uczestnicy podlegają przodownikowi. Przodownik jest moralnie odpowiedzialny za prowadzenie wyprawy i bezpieczeństwo uczestników.
2. Przodownik wybiera strażnika —kogoś ze znających teren i doświadczonych narciarzy. Strażnik winien iść i jechać na samym końcu szeregu.
3. Wszyscy idą jeden za drugim w odstępie 1 m. Przodownik idzie w szeregu lub obok, gdzie mu się podoba, zwykle jako drugi, lub — przy głębokim śniegu — jako trzeci od początku.
4. Jako pierwszy idzie torownik (torujący drogę), któremu drogę wyznacza lub wskazuje przewodnik. Torownicy zmieniają się co pewien czas w ten sposób, że torownik i przodownik robią krok poprzeczny ku górze, wówczas wysuwa się na czoło nowy torownik; za nim wstępuje w kolej przodownik, dalej inni, zaś były torownik zostaje na końcu i wstępuje w kolej przed strażnikiem.
5. Nikt nie powinien wyprzedzać drugiego albo w tyle zostawać. Jeżeli jeden z uczestników zatrzymuje się, cały szereg staje. Stosować się należy do najsłabszego.
6. Przy zjeździe należy jechać wszystkim jednym torem lub blizko śladu przodownika w odstępie 15 do 30 metrów.
7. Tych, którzy jadąc upadli, można wyminąć, nie wolno jednak wyminąć przodownika. Strażnik nie ma prawa wyminąć nikogo.
8. W razie niebezpieczeństwa nikt nie powinien nieproszony udzielać rad przodownikowi ani mu czynić wyrzutów.
9. W trudniejszych miejscach przodownik powinien postawić wprawniejszych narciarzy dla ubezpieczenia następnych. Po przybyciu takich partyj, również podczas kurniawy sprawdzać obecność wszystkich.

---

*) wg. Mariusza Zaruskiego.

Marcin Kicki

Wystawa konserwatorska w gmachu Szkoły Podchorążych

Warszawa 4/11 — 14/11 1927.

Wystawę Konserwatorską, zorganizowaną równocześnie ze zjazdem konserwatorów, należy zaliczyć do najcie awszych ewenementów artystycznych w życiu Warszawy powojennej czyli w ostatnim lat dziesiątku. Wystawa miała być pokazem pracy, dokonanej w ciągu pierszych 10 lat niepodległości w dziedzinie inwentaryzacji zabytków, zwłaszcza architektonicznych, na ziemiach Polski. Dokładne zbadanie, obmierzenie, zfotografowanie i zdjęcie planu zabytku, czyli szereg czynności, wchodzących w zakres inwentaryzacji, posiada niezwykle doniosłe znaczenie dla historji sztuki. „Podstawą dla wszelkiej pracy.. naukowej w dziedzinie historji sztuki rodzimej stanowi inwentaryzacja, bez której nie może być mowy o racjonalnej i skutecznej opiece nad zabytkami, zaznacza J. Wojciechowski[1]). Zdaniem prof. S. Tomkowicza, główną przyczyną zaniedbania historji sztuki polskiej jest brak inwentarza zabytków sztuki w Polsce[2]). Z tego też względu każdy, którego sercu blizką jest sztuka dawna, powitał zapowiedź wystawy z niekłamaną radością i zainteresowaniem.

Cały dorobek inwentaryzacyjny, przeznaczony na wystawę, został podzielony na dwie wielce różniące się i zupełnie niezależne od siebie części. Na część pierwszą (sala I) składały się eksponaty konserwatorów, T-wa Ochrony nad Zabytkami Przeszłości, Polskiego T-wa Krajoznawczego, Katedry rysunku odręcznego Wydziału Architektury i innych. Na część drugą (sala II), przez organizację wystawy wyraźnie forytowaną, składały się prace wyłącznie Zakładu Architektury Polskiej. Owe części rożniły się między sobą zarówno pod względem charakteru eksponatów, jak i ich układu. W sali I uderza ilościowo przewaga zdjęć fotograficznych nad inwentaryzacjami pomiarowo-rysunkowemi. Wogóle sala I nie posiadała wyraźnego i jednolitego charakteru. Obok ogromnie popularnych publikacyj Pol. T-wa Krajoznawczego i zdjęć fotograficznych, wykonanych częstokroć niewłaściwie z punktu widzenia wymogów inwentaryzacji, wspaniałe prace, „niedostępne“ dla laika. Jednem słowem szereg luźnych wysepek o różnolitej wartości naukowej. Prace konserwatorów pod względem ilościowym prezentują się dość ubogo. Tłumaczą to sobie z jednej strony brakiem funduszów na systematyczną i na szeroką skalę obliczoną inwentaryzację, a z drugiej strony brakiem... miejsca na wystawienie całkowitego dorobku w tej dziedzinie. Oglądając te eksponaty nie powinniśmy zapominać, ze konserwator inwentaryzuje dany zabytek w pierwszym rzędzie w tym celu, aby go móc „za chwilę“ zrestaurować. To nadaje pracom konserwatorów pewien specjalny charakter. Prace w tej sali zgromadzone są pod względem graficznym niejednolite. Inwentaryzacje wileńskie są wykonane grubą linją, a przestrzeń, zaznaczająca grubość muru, zalana jest tuszem. Jest to technika b. efektowna, ale w zastosowaniu do inwentaryzacji, gdzie powinno chodzić przedewszystkiem o precyzję, wierność i ścisłość rysunku, jest niewłaściwą, a raczej „nietaktowną“.

Dla warszawiaka zwłaszcza interesującemi są inwentaryzacje szeregu pałaców warszawskich (niektóre z nich już są zrestaurowane). Na pierwszy plan wysuwają się pałace: Łazienki, ministerstw Skarbu, Rolnictwa, Działyńskich na Lesznie i inne. B. interesującemi i pożytecznemi są „mapy zabytków“. Niestety, te, które zostały wystawione, obejmują tylko drobną część Polski. Zwraca na siebie uwagę restauracja rzeźb pałacu w Wilanowie. „Odświeżenie“ pięknej głowy Jana Sobieskiego nasuwa smutne refleksje. Czyżby wszystkie rzeźby i płaskorzeźby zostały tak zeszpecone?

Materjał, zgromadzony w II sali, imponował swą wartością naukową, jednolitością i wspaniałą systematyką. Odniosło się wrażenie, że setki szybkich, pracowitych rąk posłusznie podlegają jednej głowie i jednej woli. Godnem pochwały jest podporządkowanie się poszczególnych indywidualności jednolicie wytkniętemu programowi. Szkoda tylko, że Zakład Architektury Polskiej wystawił drobną część swego dorobku. Na szczególną uwagę zasługuje układ eksponatów tej sali. Pod względem dydaktycznym jest doskonały. To też niejeden laik mógł się w tej sali wielu rzeczy nauczyć. Nie sposób w tak krótkim artykuliku omówić całego nawału tematów, poruszonych w pracach ZAP‘u. Jednakże zwrócę uwagę czytelnika na niektóre prace, szczególnie ciekawe, do których, popierwsze, godzi się zaliczyć pracę kierownika ZAP‘u prof. O. Sosnowskiego: „O rozwoju i planu Warszawy“. Składa się ona z kilkudziesięciu map, wyczerpująco rozwiązujących między innemi szereg problematów historycznych, związanych z rozwojem terytorjalnym stolicy. Mianowicie: „Obwarowania i obwałowania Warszawy“, „Role miejskie i jurydyki w XVII w.“ i wiele innych.

Dział, obejmujący budownictwo drzewne w Polsce, zawiera inwentaryzacje koło tuzina drewnianych bóżnic żydowskich. Temat ten jest dla nas tak doniosłym, iż zasługuje na specjalne omówienie. Z tego względu tej sprawy chwilowo nie poruszam.

---

[1]) Nauka polska — t. I, str. 423 — J. Wojciechowski — o potrzebie polskich pracowni inwentaryzacyjnych oraz o potrzebie wydawnictwa materjałów do inwentaryzacji zabytków sztuki w Polsce.

[2]) Tamże — str. 433 — S. Tomkowicz — o potrzebach nauki polskiej w dziedzinie historji sztuki.